สมถกรรมฐาน

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สมถกรรมฐาน

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สมณกรรมฐาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.dhamma.com ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ media@lptf.org หรือ Facebook page ชื่อ มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
หรือ โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

ดำเนินการพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย

DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

๑. เว็บไซต์ www.dhamma.com
๒. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
๓. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
๔. YouTube ชื่อ Dhammadotcom
๕. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
หรือใช้ QR Code นี้

คำนำ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาสอนวิธีการทำสมถกรรมฐาน ในวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ณ วัดสวนสันติธรรม เนื่องจากฆราวาสจำนวนมากมีจุดอ่อนเรื่องไม่มีสมาธิ เวลาเจริญปัญญาไปนั้นจิตต้องใช้พลังงานมาก จิตจะเหนื่อย เมื่อเราไม่มีที่พักให้จิต จิตจะร่อนเร่ไป ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัว จึงต้องมีที่พักให้จิต จะได้มีสมาธิเป็นที่อาศัย

เมื่อวิปัสสนาเป็นงานหลัก สมถกรรมฐานก็เป็นงานสนับสนุนที่มีประโยชน์มาก เพื่อให้เรามีแรงทำงานหลักต่อไปอย่างมีกำลัง

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือสมถกรรมฐานนี้ จะเป็นประโยชน์กับความเข้าใจของนักภาวนาผู้ต้องการทำสมถกรรมฐานให้ถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังในการทำวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑ ตุลาคม ๒๕๖๒

สมถกรรมฐาน

ถ้าจิตเราถูก ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับกายกับใจของเราก็ถูกหมด

อย่างเราจะทำสมถกรรมฐาน ถ้าเราวางจิตให้ถูก ใช้กรรมฐานอะไรก็ใช้ได้เหมือนกันหมด มันอยู่ที่จิตที่ไปทำกรรมฐานนั้นถูกไหม ถ้าเราอยากทำความสงบ เราจะใช้พุทโธ ใช้ลมหายใจใช้อะไรก็ได้ ในกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ยกเว้นกสิณ ๑๐ อย่าง ก็เหลือ ๓๐ อย่าง กสิณเล่นแล้วมักจะออกนอกออกไปรู้ข้างนอก

อย่างเราคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม พระสงฆ์ คิดถึงทาน คิดถึงศีล ที่เรารักษาดีแล้ว คิดถึงความสงบ คิดถึงคนดี ๆ เป็นเทวตานุสติ เวลาเราคิดถึงคนดี ๆ จิตใจมีความสงบสุข นี่ก็เป็นสมถะ ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้

รู้ลมหายใจ คิดถึงความตายก็ได้ พิจารณาร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เอาสติจับเข้าไปทีละส่วน ๆ เอาสติจับไปที่ผม จับให้ถูก อยู่ที่จิตแล้ว ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ รู้ลมหายใจก็ได้ หายใจไป รู้สึกตัวไป

วิธีวางใจในการทำสมถะ คือทำใจให้สบาย รู้ตัวสบาย ๆ อย่าเกร็งจิตขึ้นมา อย่าไปบังคับจิต อยากให้จิตสงบ แล้วบังคับจิตให้สงบ จิตจะไม่สงบเลย จิตเป็นของที่ไม่ชอบให้ใครบังคับ ต้องค่อย ๆ ปลอบไป และก็อย่าไปสะกดจิตตัวเอง ไปทำให้เคลิ้ม ๆ

จิตที่จะใช้ทำสมถะ เป็นจิตธรรมดา ๆ สบาย ๆ รู้ไปอย่างสบาย ๆ พุทโธไปอย่างสบายใจ หายใจไปอย่างสบายใจ ดูร่างกายแต่ละส่วน ๆ ดูไปอย่างสบายใจ คิดถึงทาน คิดถึงศีล ก็คิดถึง

ด้วยใจสบาย ไม่ได้คิดด้วยใจโลภอยากสงบ ถ้าใจโลภ ใจอยากสงบ บังคับใจให้สงบ ใจจะไม่สงบเลย ฉะนั้นกรรมฐานอะไรก็ได้

ในความเป็นจริงแล้ว สมถกรรมฐานไม่เลือกอารมณ์ ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ อย่างเราคิดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คิดถึงทาน ถึงศีล พวกอนุสติ มันคือใช้คิดเอา คิดพิจารณา คิดถึงความตาย อันนี้เป็นอารมณ์ ที่เรียกว่า อารมณ์บัญญัติ ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อีกอันหนึ่งเป็นอารมณ์รูปนาม เห็นรูปเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู เห็นนามเคลื่อนไหว ใจก็เป็นคนดู อย่างเห็นใจ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ รู้อยู่ที่ความรู้สึกของตัวเอง

รู้สึกสุขนี่ จิตโฟกัส (focus) ลงไปคอนเซนเทรต (concentrate) ลงไปที่ความรู้สึกสุข รู้ไปอย่างสบาย ๆ อันนี้เป็นการรู้นามธรรมเพื่อให้เกิดสมถะ

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีนับไม่ถ้วน แต่ย่อ ๆ ลงมาเป็นกรรมฐาน ๔๐ อย่าง เพราะคืออารมณ์ทุกชนิด ใช้ได้ทั้งนั้นเลย อารมณ์บัญญัติคือ เรื่องราวที่คิด ก็ใช้ได้ อารมณ์รูปนาม ก็ใช้ได้

อารมณ์นิพพาน ก็ใช้ได้ แต่สำหรับอารมณ์นิพพานนี่ต้องเป็นพระอริยบุคคล ถึงจะใช้นิพพานมาทำสมถะได้ พวกเราใช้ไม่ได้ เราไม่เคยเห็นต้องใช้ของที่เรามี

หลวงพ่อพูดแต่คำว่า อารมณ์อะไรก็ได้ ๆ แต่ทำไมทำไม่ได้สักที เพราะใจไม่ถูก ฉะนั้นต้องวางใจให้ถูก คำว่าวางใจ ไม่ได้เอาใจไปวางไว้

ตรงไหน บางคนบอกว่า เอาใจวางไว้ที่ท้อง ที่ท้องน้อย เอาไว้ที่สะดือ เอาไว้ที่หน้าอก เอาไว้ที่ปลายจมูก บอกเอาใจวางตรงนั้นตรงนี้ อันนั้นคือ การเพ่ง ไม่มีอะไร วางก็ได้ สำหรับบางคนที่ฟุ้งซ่านมาก ก็คล้าย ๆ สัตว์ร้าย จิตตัวเราเหมือนสัตว์ร้ายดิ้นมาก มีเชือกมัดอยู่หลายเส้น ตลอดแนวที่หายใจ มีสติกำกับเป็นจุด ๆ ๆ ๆ เพราะมันซนมาก

แต่คำว่าเอาจิตไปวาง วางจิตให้ถูก ไม่ได้วางในจุดใดจุดหนึ่ง หมายถึงว่า รู้จักวางใจในการปฏิบัติ คือใจจะต้องไม่โลภ ใจจะต้องไม่โกรธ ใจต้องไม่หลง เป็นใจที่รู้เนื้อรู้ตัว สบาย ๆ ใจที่มีความสุข มีความสงบ สบาย พอใจมีความสุขอย่างเราหายใจไปด้วยใจที่มีความสุข จะกระทบลมกี่ฐาน ๖ ฐาน ๗ ฐาน หรือไม่มีสักฐานหนึ่งก็ไม่เป็นไรหรอก รู้ร่างกายที่หายใจทั้งตัวเลย อย่างนี้ก็ฐานเดียว คือรู้กายทั้งกาย อย่างนี้ก็ใช้ได้

จุดสำคัญคือใจที่ไปรู้การหายใจนั้นต้องถูก คือใจนั้นมีความสุข ไม่มีโลภ คืออยากจะสงบ ไม่มีโกรธ คือหงุดหงิดว่าไม่สงบสักที ไม่มีหลง คือลืมการหายใจ หนีไปหลงอยู่ในโลกของความคิด

เราพุทโธแบบไม่โลภ ไม่ใช่พุทโธโดยหวังว่าจิตจะสงบ ไม่ได้พุทโธด้วยความโกรธ โมโหตัวเองทำไมมันฟุ้งซ่านมากนัก พุทโธ ๆๆ ใจเคียดแค้นโมโหตัวเอง นี่ทำด้วยโทสะ หรือพุทโธ ๆ ไป ใจหนีไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ไม่รู้ อย่างนี้มีโมหะ

เวลาเราทำกรรมฐาน เราไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ มีความสบายใจ ทำใจสบาย ๆ สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง หายใจไป พุทโธไป หรือกรรมฐานอื่น ๆ ก็ได้

แต่ที่ไม่แนะนำคือกสิณ หลวงพ่อเคยเล่นกสิณ ดูไฟ ดูน้ำ ดูดิน ดูลม ดูสีเหลือง ดูสีเขียว ดูสี

แดง ดูสีขาว ดูความว่าง กสิณต่าง ๆ มี ๑๐ ตัว ดูความว่าง ดูช่องว่าง ดูออกไปข้างนอก แล้วว่างอยู่ข้างนอก หรือดูไฟ ใจก็ไหลไปอยู่ที่ไฟที่เราดู แต่หลวงพ่อเล่นกสิณ หลวงพ่อไม่ได้ใช้เทียนหรอก หลวงพ่อเริ่มมาจากอานาปานสติ หายใจ แล้วมีสติรู้อยู่ที่ลมหายใจที่เคลื่อน เคลื่อนผ่านรูจมูก เห็นลมหายใจไหล นี่ก็คือกสิณลมนั่นเอง สุดท้ายลมหายใจระงับ กลายเป็นแสงสว่าง

กสิณทั้งหมด เมื่อทำไปแล้วมันจะกลายเป็นแสงสว่างเหมือนกันหมด อย่างกสิณ ๑๐ ตัว เราทำได้ตัวหนึ่ง อีก ๙ ตัวที่เหลือไม่ยากแล้ว เพราะว่าเหมือนกัน วางใจให้สบาย ๆ ผ่อนคลายสบาย ๆ แล้วก็ระลึกลงไปที่อารมณ์ พลิกนิดเดียวจะเป็นอากาศกสิณ อย่างเราดูลมหายใจเข้าออกรู้อยู่ที่ลมเรียกว่า วาโยกสิณ กสิณลม ลมหายใจผ่านรูจมูก เป็นช่องว่างเรียกว่า อากาศกสิณ

เอาสติระลึกอยู่ที่ช่องว่างที่รูจมูก ต่อไปมันก็เป็นแสงสว่าง ก็เป็นกสิณแสงสว่าง เล่นพลิกแพลงไปได้เยอะแยะ

อานาปานสติตัวเดียว ทำกรรมฐานพลิกแพลงไปได้เกือบหมด เป็นแม่ของกรรมฐาน เป็นแม่บทของกรรมฐาน ครูบาอาจารย์จะเรียกกรรมฐานใหญ่ ถึงไปใช้กรรมฐานอย่างอื่น ตอนที่จิตจะรวมนี่จิตจะเข้ามาจับที่ลมนิดหนึ่ง อย่างน้อยมาจับลมนิดหนึ่งแล้วค่อยวางไป สว่าง ว่าง ขึ้นมาอย่างเราแผ่เมตตา แผ่ ๆๆๆ ไป ตอนจิตจะรวมนี่จิตมันจะมาจับ รู้สึกลมนิดหนึ่งแล้วก็รวมลงไป ฉะนั้นบางทีท่านบอกว่าเป็นกรรมฐานแม่ ครอบคลุมกรรมฐานอื่น ๆ เอาไว้เกือบหมด

กระทั่งพระอริยบุคคลจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ ก่อนจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์บางทีก็เริ่มมาจากลมหายใจก่อน แล้ววางลมหายใจวางรูป มาจับที่ความรู้สึก วางแล้วก็วางนาม จะสัมผัสพระนิพพาน ส่วนใหญ่กรรมฐานมันหนีลมไม่ค่อยพ้น

ไม่ได้บอกให้ทำกรรมฐานอันใดอันหนึ่ง อันไหนเราถนัดเอาอันนั้น ถนัดพุทโธก็เอาพุทโธ แต่ใจถูก ไม่ใช่ทำเพราะอยากสงบ ไม่ได้ทำเพราะว่าหงุดหงิดที่มันไม่สงบ ไม่ได้ทำแล้วก็เพลินๆ ลืมตัวเอง เพราะฉะนั้นอย่างนั่งสมาธิแล้วก็น้อมใจให้เคลิ้ม ใช้ไม่ได้ ขาดสติ สติอ่อนไป

ลองหายใจซิ หายใจแล้วรู้สึกตัว อย่าไปเพ่งลม ถ้าเพ่งลมเป็นกสิณลม หายใจไป เห็นเราทั้งตัวนี่มันนั่งหายใจอยู่ หายใจด้วยใจที่สบาย

สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง ลองทำดู เห็นไหมรู้การหายใจแล้วจิตก็หนีไปคิดดูออกไหม หายใจได้นิดเดียว หนีไปคิดแล้ว ให้รู้ว่าหนีไปคิดแล้วก็กลับไปหายใจใหม่

วิธีหายใจของพระพุทธเจ้า ท่านสอน "ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอนั่งคู้บังลังก์" นั่งสมาธิต้องนั่งท่านี้เพราะพระแขกไม่มีเก้าอี้จะนั่ง สมัยใหม่นี้นั่งเก้าอี้อะไรก็ได้ อย่าหลับก็แล้วกัน คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ตรงพอดี ๆ ไม่ต้องตรงเป๊ะ ถ้าตรงเป๊ะจิตไม่รวมหรอก เพราะว่าเครียด ตรงของเรากับตรงของคนอื่นไม่เท่ากันหรอก ตรงหมายถึงไม่ระทดระทวย ทำใจสบาย "คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า"

สติเฉพาะหน้า ก็คือรู้อารมณ์กรรมฐานที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เฉพาะหน้าคือรู้แต่

หน้าตัวเองตัวไม่รู้ บอกดำรงสติเฉพาะหน้า จะหายใจ ก็ไม่เห็นลมหายใจเห็นแต่หน้า อย่างนั้นไม่ใช่ เฉพาะหน้าอย่างนั้น เฉพาะหน้าหมายถึงรู้อารมณ์ปัจจุบัน รู้ไป คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว ไม่มีคำว่าหลับตา

เพราะฉะนั้นไม่ต้องเริ่มต้นด้วยการหลับตา เดี๋ยวตามันหลับทีหลัง พอใจสงบแล้วตามันปิดเอง ลืมตานี่ล่ะ คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว ท่านไม่ได้บอกว่าให้รู้ลมหายใจ ท่านบอก หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออก รู้ไป ร่างกายหายใจออก หายใจเข้า เห็นร่างกายหายใจเข้า

ทำไป สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่าง ทำไปสบายๆ แป๊บเดียวก็สงบแล้ว พอจิตใจเราไม่มีราคะ โทสะ โมหะ จิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา นุ่มนวลอ่อนโยนคล่องแคล่วว่องไว สบายๆ พอใจเริ่มสงบ ไม่ต้องห่วงตา เดี๋ยวตาก็ปิดเอง แต่พอเริ่มด้วยการปิดตา มันจะหลับจริงๆ เลย มันจะเคลิ้ม ขาดสติ

วันนี้สอนสมถกรรมฐาน เพราะฆราวาสมีจุดอ่อนที่ไม่มีสมาธิ นั่นคือจุดอ่อนของพวกเรา ฉะนั้นฝึกซะบ้าง แต่เดิมบางคนมาเรียน หลวงพ่อบอกให้หยุดการทำสมถะก่อน เพราะมันทำมิจฉาสมาธิ นั่งแล้วเคลิ้มลืมตัว หรือนั่งแล้วเครียด นั่งแล้วบังคับตัวเอง นั่งด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง นั่งแล้วก็จิตใจหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ ทำอย่างนั้นทำผิดก็อย่าเพิ่งทำ มาเรียนหลักให้แม่นก่อน แล้วก็มาหัดกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง

เอาไว้เป็นเครื่องอยู่ของจิต

เวลาที่เราเจริญปัญญานั้นจิตต้องใช้พลังงานมาก จิตจะเหนื่อย พอจิตจะเหนื่อยแล้วถ้าเราไม่มีที่พักให้จิต จิตจะร่อนเร่ จะคล้าย ๆ ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัวไปเลย ใช้ไม่ได้ ต้องมีบ้านให้จิตอยู่ อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจอะไรก็ได้พื้น ๆ ไม่ต้องพิสดารหรอก ดีกว่าต้องหาพระพุทธรูป ไปไหนก็แบกพระพุทธรูปไปองค์หนึ่ง ชอบองค์นี้ หน้าตัก ๙ นิ้ว ไปไหนก็พาไป เอาล่ะ นั่งร้านอาหารแล้ว มีเวลานิดหน่อย ระหว่างรอกุ้งเผา ไม่ได้บุญอะไรหรอก ตั้งใจไปกินกุ้งเผา เอากุ้งเป็น ๆ จะไปเผา ระหว่างนี้เอาพระมาตั้ง หายใจไป แล้วดูพระไปให้จิตจดจ่ออย่างนี้ ไม่ได้เรื่อง เหนื่อย ต้องแบกไป

ลมหายใจของเราไม่ต้องแบกไป พุทโธไม่ต้องแบกไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไม่ต้องแบกไป มันเอาไปอยู่แล้ว ไม่ต้องมีอุปกรณ์ อย่างกสิณไฟ เราดูลมหายใจเราก็ทำกสิณไฟได้ สังเกตไหม ลมเข้ามันเย็น ลมออกมันอุ่น ๆ จับไปที่ความรู้สึกอุ่น แล้วหายใจไป อุ่น ๆ หรืออุ่นอยู่ในอกเนี่ย หน้าอกเราอุ่น ๆ เราจับที่ความรู้สึกอุ่น ๆ นี่จับไปเรื่อย ๆ มันก็เป็นกสิณไฟได้เหมือนกัน จับไป บางทีเห็นเหมือนไฟพุ่งออกจากรูจมูกเลยเวลาหายใจ เคยเห็นมังกรไหม เคยเห็นแต่ในการ์ตูน หายใจนี่ไฟพุ่งเลย นั่นกสิณไฟ พัฒนามาจากลมนี่ทำได้ ไม่ต้องแบกเทียนไป

เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง องค์นี้ท่านมุ่งพุทธภูมิ ท่านฝึกกรรมฐานท่านใช้กสิณไฟ จุดเทียนไว้ แล้วก็นั่งลืมตาบ้าง หลับตาบ้าง พอจิตรวมลงไปตามันก็ปิด พอตาปิดท่านบอกวันนั้นนั่งไป

รู้สึกสว่างมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้กลิ่นควันไฟเลย รู้สึกปลื้มใจวันนี้ทำกรรมฐานดี สว่าง ไฟติดขึ้นมา ลืมตามาอีกที เทียนมันล้มไปแล้ว ไฟกำลังจะไหม้กุฎิ ท่านเลยเปลี่ยนใหม่ ไม่เอาแล้ว กสิณไฟอันตราย ท่านใช้กสิณน้ำแทน

กสิณน้ำทำอย่างไร สำหรับพระ มีฝาบาตรอยู่ เอาน้ำใส่ฝาบาตร แล้วก็วาง ดูน้ำไป ดูสบาย ๆ หลักเดียวกัน ดูด้วยใจสบาย แต่อย่างนี้ ออกข้างนอกหมด เพราะฝาบาตรมันก็อยู่ข้างนอก เทียนมันก็อยู่ข้างนอก พระพุทธรูปก็อยู่ข้างนอก พอจิตสงบ มันก็เลยสงบอยู่ข้างนอก มันต่อขึ้นวิปัสสนาไม่ได้ วิปัสสนาต้องน้อม โอปนยิโก น้อมเข้ามาภายใน น้อมมาเรียนรู้ตัวเอง หากายหาใจตัวเอง เพราะอย่างนั้นออกข้างนอกก็ใช้ต่อวิปัสสนาไม่ขึ้น ทำยาก หลวงพ่อเลยไม่แนะนำกสิณทั้งหลายมักจะไปข้างนอก

(หลวงพ่อมองโยมที่นั่งฟังอยู่)

นี่เห็นไหม ใจหนีไปแล้วให้คอยรู้เอากลับมาอยู่กับพุทโธของเราอีก ใจหนีไปแล้วก็แล้วไป ไม่นั่งด่าตัวเองอีกครึ่งชั่วโมง โมโหว่าใจหนีไป อย่างนั้นกิเลสเอาไปกินอีกแล้ว

ไปหัดซะนะ ทำกรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่ง มันจะช่วยให้การเจริญวิปัสสนาของเรากระปรี้กระเปร่า มีกำลัง เวลาเจริญวิปัสสนา มันเหมือนเราเดินทางไกล ต้องเดินทาง อย่างจะเดินจากกรุงเทพฯไปเชียงใหม่อะไรอย่างนี้ เดินทางไกล

ถ้าเรามีสมถกรรมฐานอยู่มันคล้ายๆ เราเดินไป พอไปถึง ตอนนี้เหนื่อยแล้วก็มีที่พักกินข้าวกลางวัน ตกเย็นมีที่นอน มีโรงแรมให้นอน อะไรอย่างนี้ ก็มีแรงไปได้เรื่อยๆ ค่อยๆ ไป

ถ้าไม่มีสมถกรรมฐานเลยเหมือนจะไปเชียงใหม่ แบกเป้ไปใบหนึ่ง ที่นอนก็ไม่มี ทู่ซี้เดินไป ล้มลุกคลุกคลานไป ไปถึงได้ไหม ได้เหมือนกันถ้าไม่ตายซะก่อน แต่ว่าไปอย่างลำบาก

การภาวนานี้ก็เหมือนกัน บางคนก็ภาวนาลำบากภาวนายาก ไม่มีฌานเป็นที่อาศัย ถ้าเรามีสมาธิเป็นที่อาศัย ภาวนาสบาย ๆ พอใจเราหมดแรง ฟุ้งซ่านขึ้นมา ทำความสงบเข้ามา พอเราชำนาญในสมาธิทำแป๊บเดียวก็สงบแล้ว ไม่ใช่ทำทั้งคืนก็ไม่สงบ หายใจ ๒ – ๓ ทีก็สงบแล้วพอสงบชื่นใจ มีเรี่ยวมีแรงแล้ว ถอยออกมาเจริญปัญญาต่อ หรือไม่ก็เจริญปัญญาในฌานไปเลยถ้าชำนาญในฌาน แล้วก็ชำนาญในการดูจิตชำนาญ ๒ อย่างถึงจะเดินปัญญาในสมาธิได้

ถ้าไม่ชำนาญในการดูจิต แล้วก็ไม่ชำนาญในฌาน ถ้าไม่มีความรู้เรื่องสมาธิเลย จิตไม่มีสมาธิเลย ก็ใช้ปัญญานำสมาธิ รู้สึกไป รู้สึกอยู่ข้างนอกนี่

ถ้ามีสมาธิได้ แต่ไม่ชำนาญในการดูจิต ก็เข้าสมาธิให้จิตมีแรง แล้วถอยออกจากสมาธิมาดูกาย มันมีหลักของการปฏิบัติ ไม่ใช่มั่ว

เพราะฉะนั้นเราก็ไปดูของตัวเอง หากรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นที่พักผ่อน

กรรมฐานแต่ละอย่างมีคุณสมบัติที่ไม่เท่าเทียมกัน จะให้ความสงบที่ไม่เท่ากัน

อย่างถ้าเราพุทโธ ๆ ๆ ไป แล้วพุทโธ ไปจับที่คำว่าพุทโธ มันคือการบริกรรมแบบใช้อารมณ์บัญญัติ พุทโธ ๆ ไป หรือเราคิดพิจารณา

ร่างกายไปอะไรอย่างนี้ อันนี้สงบ จะได้อุปจาร-สมาธิ

ทีนี้นักปฏิบัติบางท่านอาจจะเถียง ไม่จริง ฉันพุทโธ แต่ฉันเข้าถึงอรูปฌานได้ ร่างกายหายไปเลย อันนั้นไม่ได้เน้นที่พุทโธ แต่เน้นที่ตัวจิต ใช้ให้รู้ทันจิตเอา พุทโธ ๆ แล้วจิตหนีแล้วรู้ พุทโธแล้วจิตหนีแล้วรู้ อันนั้นไม่ได้ใช้พุทโธเป็นตัวหลัก แต่ใช้การรู้ทันจิตตัวเองเป็นตัวหลัก

จิตเป็นอรูป เพราะฉะนั้นบริกรรมรู้จิตไปเรื่อย ในที่สุดจิตเข้าอรูปฌานได้ เรียกว่าวิญญา-ณัญจายตนะ เข้าอรูปด้วยการดูจิตเอา ไม่ใช่เข้าอรูปได้เพราะพุทโธ พุทโธเป็นแบคกราวด์ (background) เท่านั้นเอง แต่ตัวสำคัญต้องรู้ทันจิต แต่ถ้าใครพุทโธอย่างเดียว ไม่รู้ทันจิต จะสงบได้แค่อุปจารสมาธิ

แต่ละกรรมฐานไม่เหมือนกัน อย่างคิดถึงทาน คิดถึงศีลอะไรพวกนี้ได้อุปจารสมาธิ คิดถึงความตายก็ได้อุปจารสมาธิ ได้ขนาดนั้น ส่วนใหญ่เรื่องคิด ๆ เอา ได้แค่นั้น

แต่ถ้ารู้ลมหายใจ รู้ลมหายใจจะได้ถึงรูปฌาน แต่บางคนบอกว่ารู้ลมหายใจอยู่ ทำไมร่างกายหายไปเหลือแต่จิตดวงเดียว นั่นมันเข้าอรูปนี่ เข้าไปได้อย่างไร ก็เพราะตอนที่รู้ลมหายใจนั้นรู้จิตอยู่ด้วย หายใจไปแล้วจิตหนีแล้วรู้ หายใจแล้วจิตหนีแล้วรู้ เพราะฉะนั้นกรรมฐานจริง ๆ คือดูจิต ดูอยู่ที่จิต เพียงแต่เอาลมหายใจมาเป็นแบคกราวด์ หรือเราพุทโธมาเป็นแบคกราวด์ แล้วเสร็จแล้วมันก็พัฒนาไปตามคุณภาพ คือเราดูจิตนี่มันขึ้นถึงอรูปฌานได้ มันเป็นเอง

เพราะฉะนั้นกรรมฐานแต่ละอัน ไปไม่เหมือนกัน ถ้าใช้ลมหายใจได้รูปฌาน ๔ ถ้าดูจิตจะได้อรูป ขึ้นไปถึงอรูปฌาน ขึ้นถึงอรูป อรูปที่ ๔ คือฌานที่ ๘ ได้

อยากเอาอันไหนล่ะ บางอันได้แค่อุปจาร-สมาธิ บางอันได้รูปฌาน บางอันได้อรูปฌาน

อย่างเจริญเมตตานี้ ถึงอรูปฌาน แต่เจริญเมตตาไม่มีแสงสีอะไร ไม่ต้องผ่านนิมิตแสง จะไม่เห็นแสง แต่เจริญเมตตาเรื่อย ๆ ใจร่มเย็นรวมฟีบลงไป โลกธาตุนี้ว่างเปล่าเลย เหลือแต่ใจเบิกบาน สว่าง ว่าง เบิกบาน มีความสุข มีความเต็มอิ่ม นี่เป็นกรรมฐานที่ประณีตมากอีกอย่างหนึ่ง เรื่องการเจริญเมตตา

เพราะฉะนั้นไปดูเอา จะใช้กรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่ง อย่าโลภ ทำได้แค่พิจารณาร่างกาย

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็อย่าโลภว่าจะเข้าอรูป ได้แค่ไหนเอาแค่นั้นก็พอแล้ว

หรือถ้ารู้พุทโธ ๆ ไป ก็ได้อุปจารสมาธิ แต่ละกรรมฐานไม่เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าจะเอากรรมฐานที่ได้ฌานสูง ๆ มันทำไม่ได้ ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น อย่างพุทโธ ๆ ได้สงบนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เอาดีกว่าไม่ได้เลย ได้อุปจารสมาธิ

รู้ลมหายใจได้รูปฌาน รู้จิต หรือรู้ความว่าง รู้ความว่างก็เป็นอรูปฌาณ ชื่ออากาสานัญ-จายตนะ รู้จิต ชื่อว่าวิญญาณัญจายตนะ เป็นความว่าง ดูจิต ว่างไป หรือดูความไม่มีอะไร ชื่ออากิญจัญญายตนะ ค่อย ๆ ฝึกไป อย่างเจริญเมตตานี่ก็ขึ้นถึงอากิญจัญญายตนะได้

เอาสักอย่าง พอไหวไหม เอาที่ทำได้ ๆ พุทโธไป พุทโธ ๆ ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ อย่าง

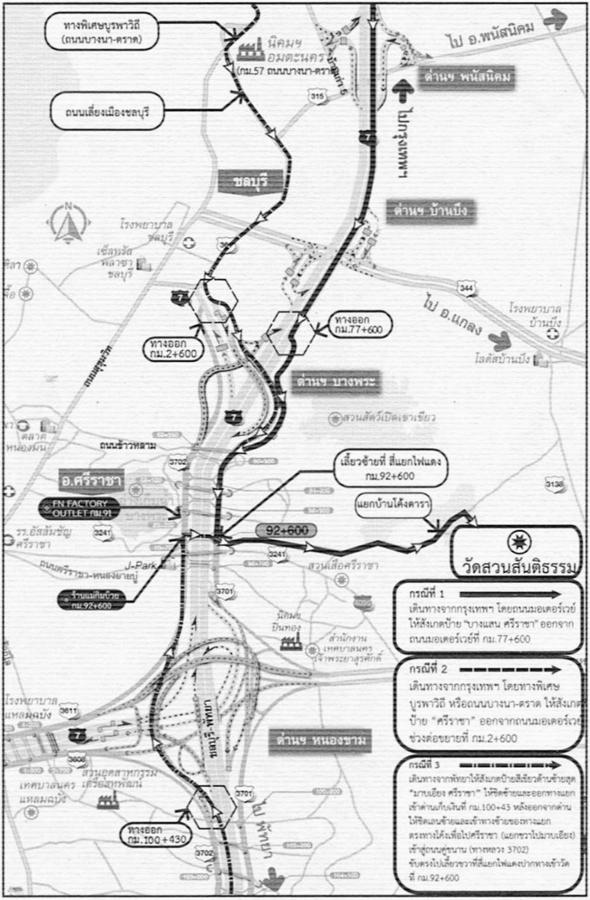
สายวัดป่าลูกศิษย์หลวงปู่มั่น มาด้วยพุทโธ แต่ว่าทำไมท่านมีฤทธิ์มีเดชขึ้นมา ได้ฌานได้อะไร ท่านพุทโธแล้วท่านรู้ทันจิต ท่านก็เข้าอรูปได้ พุทโธไปแล้วรู้ทันจิตไปเรื่อย ๆ ในที่สุดร่างกายหายไปเหลือแต่จิตดวงเดียว

ทีนี้ถ้าท่านจำแนกไม่ชำนาญในปริยัติ ท่านก็จะบอกว่าพุทโธแล้วได้อรูป ที่จริงไม่ใช่ ท่านพุทโธแล้วท่านรู้ทันจิตที่มันหนี นั่นคือการดูจิต

ไปทำนะ จะได้ที่พัก ไม่ทำก็ไม่ได้หรอก แต่อย่าลืมหลัก อย่าทำเพราะโลภ อย่าทำเพราะทำแล้วมันไม่สงบก็โกรธมัน อย่าทำแบบหลง ๆ อยู่ดี ๆ ก็น้อมใจให้ซึม น้อมใจให้ซึมไปได้อะไรก็ได้ซึม จิตเราฝึกไปยังไง มันก็ไปทางนั้น เพราะฉะนั้นให้มันรู้สึกตัวไป ทำกรรมฐานไป รู้สึกไป อย่าให้หนีออกข้างนอก รู้สึกอยู่ในกายในใจของเรา

วันนี้สอนสมถะให้ ไปทำเอา ไปกินข้าว ไม่ได้บอกให้เลิกทำกรรมฐานนะ พุทโธไปกินข้าวไปก็ได้ หายใจไปกินข้าวไปก็ได้ แต่ว่าตอนที่กลืนอาหาร อย่าหายใจเข้าเท่านั้นล่ะ บางคนยังไม่รู้เลย ตอนกลืนหายใจเข้าหรือหายใจออก

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359

“จิตที่จะใช้ทำสมถะ เป็นจิตธรรมดาๆ
รู้ไปอย่างสบายๆ พุทโธไปอย่างสบายใจ
หายใจไปอย่างสบายใจ
ดูร่างกายแต่ละส่วน ดูไปอย่างสบายใจ
คิดถึงทาน คิดถึงศีล ก็คิดถึงด้วยใจสบาย
ไม่ได้คิดด้วยใจโลภ อยากสงบ
ถ้าใจโลภ ใจอยากสงบ บังคับใจให้สงบ
ใจจะไม่สงบเลย
ฉะนั้นกรรมฐานอะไรก็ได้”